

Меню приготавливаемых блюд

Садик 20.03.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша ячневая мол с маслом слив	200	6.30	6.78	26.28	191.04	14/4
	Какао с молоком	200	3.46	3.68	15.38	106.96	12/10
	батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	6/13
	Сыр (порциями)	10	2.60	2.65	0.35	35.56	5/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	13.86	13.69	52.29	385.96	
10:00	банан	100	0.28	0.28	6.86	32.9	10
ИТОГО ЗА 10:00		100	0.28	0.28	6.86	32.9	
ОБЕД	Салат из св кап с кукур, лук и р мас	60	1.16	2.11	5.06	44.27	4/1
	Рассольник со сметаной	200	4.18	5.20	14.56	122.06	9/2
	Фрикадельки из куры,	60	8.87	10.35	4.43	146.21	10/9
	Картофельное пюре	130	4.61	3.77	27.82	151.84	44/3
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1.98	0.27	11.40	59.7	1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	2
	Компот из сухофруктов	200	0.38	0.08	16.32	64.9	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	23.52	23.72	88.39	651.74	
ПОЛДНИК	Голубцы с мяс куры и рис (ленивые)	60	8.51	8.38	7.34	139.21	32/8
	батон	10	0.75	0.29	5.14	26.2	17
	Кофейный напиток с молоком	200	3.72	3.96	13.68	104.28	13/10
	Пирожки печеные с рыбой	35	4.94	3.90	16.81	132.89	24/12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	17.92	16.53	42.97	402.58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	55.58	54.22	190.51	1473.18	